

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

Збірник наукових праць

Випуск 1

*Присвячується 10-річчю
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2014**

УДК 796.011
ББК 74.200.55
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
від 28 листопада 2014 року протокол № 4*

Рецензенти:

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).
Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).
Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Головний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Відповідальний редактор: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська**
(Житомирський державний університет імені Івана Франка).

Редакційна колегія:

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Вовканич А. С., кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Виноградський Б. А., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Грибан Г. П., доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).
Єрмаков С. С., доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).
Заневський І. П., доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).
Льїн В. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Кашуба В. О., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Коробейников Г. В., доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).
Москаленко Н. В., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДПФК, м. Дніпропетровськ).
Філіпов М. М., доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).
Фурман Ю. М., доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).
Худолій О. М., доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні:
досвід, проблеми, перспективи: збірник наукових праць. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 260 с, іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

Мова видання: українська, російська, англійська

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей

УДК 796.011
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного
університету імені Івана Франка, 2014

ЗМІСТ

ний	ПЕРЕДМОВА	9
ний		9
ний	НАПРЯМ І	
	ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	
	Асаулюк І. А., Куц А. С. Современные представления о построении тренировочного процесса семиборок высокой квалификации	10
	Ахметов Р. Ф., Кутек Т. Б. Сучасні технології дослідження техніки рухових дій спортсменів	13
	Блажисвський Г. В., Савитська Н. О. Актуальні проблеми функціонування спортивних споруд та ефективність їх використання	16
	Бріскін А. Ю., Пігин М. С. Теоретична підготовка у спорті: принципи та функції	19
	Вовченко І. І., Гедзюк Д. О. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення	21
).	Гусаревич О. В., Бабій В. Д. Управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок на основі комплексного використання додаткових засобів	24
ні:	Задорожна О.Р. Пріоритетність використання алгоритмізованих навчально-ігрових засобів теоретичної підготовки юних фехтувальників	27
верств спорту, зання та	Льїн В. М., Коваль С. Б., Черкес Л. І. Частота проявів ознак хронічної втоми у висококваліфікованих спортсменів у різних видах спорту	29
го	Кафтанова Т. В. Оптимізація передігрової розминки в умовах сучасних високо-інтенсивних змагань з баскетболу	32
	Коваленко С. Л. Основи техніки греблі на байдарках для студентів вищих навчальних закладів	35
11	Козіна Ж. Л. Застосування в спорті інформаційно-творчих технологій	38
55	Козлова О. К. Підготовка легкоатлетів-стрибунів високої кваліфікації протягом року	45
го 14		

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

3. Нил Ф. Гордон Хроническое утомление и двигательная активность / Нил Ф. Гордон – К.: Олимпийская литература, 1999. – 126 с.
4. Практикум по инженерной психологии и эргономике. / Под ред. Ю. К. Стрелкова. – М., 2003. – 395 с.
5. Проблема утомления, стресса и хронической усталости // Русский Медицинский Журнал. – 2004. – Т. 12, № 5. – С.31-40.
6. Стеблюк В.В. Синдром хронічної втоми – сучасний стан проблеми / В.В. Стеблюк, О.В. Бурлака // Медицинская реабилитация, курортология, физиотерапия. – 2000. – № 4. – С 29-32.
7. Синдром хронического утомления – СПИД XXI в. // Советский спорт. – 2002. – 6 марта. – С 26–28.
8. Томащук В.С. Оцінка сенсорного компоненту психофізіологічного стану висококваліфікованих борців в динаміці нарастаючої працездатності / В.С.Томащук, В.М. Ільїн, М.М.Михайлович // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 9. – С.99–101.

АНОТАЦІЇ

**ЧАСТОТА ПРОЯВІВ ОЗНАК ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В
РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Ільїн В. М.¹, Коваль С. Б.², Черкес Л. І.¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Українська військово-медична академія

Внаслідок обробки анкетних даних показано, що найчастіше спортсмени з ознаками хронічної втоми зустрічаються у плаванні (71% від усіх обстежених плавців) і в боротьбі (31% від усіх обстежених борців). Нададі рекомендації щодо запобігання розвитку хронічного стомлення.

Ключові слова: стомлення хронічне, спорт вищих досягнень, заходи відновлювальні

**ЧАСТОТА ПРОЯВЛЕНІЙ ПРИЗНАКОВ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ
У ВИСОКОКВАЛІФІЦІРОВАННИХ СПОРТСМЕНОВ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТА**

Ильин В. Н.¹, Коваль С. Б.², Черкес Л. И.¹

¹Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

²Украинская военная медицинская академия

В результате обработки анкетных данных показано, что чаще всего симптомы хронического усталости встречаются у спортсменов, специализирующихся в плавании (71% от всех обследованных пловцов) и в борьбе (31%). Даны рекомендации о предупреждении развития хронической усталости.

Ключевые слова: утомление хроническое, спорт высших достижений, мероприятия восстановительные

**FREQUENCY OF DISPLAYS OF SIGNS OF CHRONIC FATIGUE AT OF HIGHLY QUALIFIED
SPORTSMEN IN DIFFERENT TYPES OF SPORT**

Ilyin V.¹, Koval S.², Cherkes L.¹

¹National University of Physical Education and Sport of Ukraine

²Ukrainian Military Medical Academy

It is shown as a result of processing of questionnaire data, that mostly the symptoms of chronic fatigue meet for the sportsmen specialized in swimming (71% from all obtained swimmers) and in a restling (31%). Given to recommendation about warning of development of chronic fatigue.

Keywords: fatigue chronic, sport of higher achievements, events restoration

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕДІГРОВОЇ РОЗМИНКИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ
ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ**

Кафтанова Г. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Широко відомо, що розминка є невід'ємною частиною спортивних змагань, яка сприяє оптимізації передстартового стану, забезпечує прискорення процесів впрацювання, підвищує працездатність. Метою розминки є підготовка систем організму спортсменів до виконання специфічних дій в складних умовах змагань з першої до останньої хвилини. Оскільки гра передбачає підвищене навантаження на тіло, то необхідно виконати певні дії і підготуватися таким чином до більшого об'єму роботи в порівнянні зі звичайним ритмом [1; с. 86].

Передігрова розминка дозволяє гравцю привести себе в тонус для виконання різких, висококоординованих та іноді небезпечних рухів. Під час розминки підвищується температура тіла, частішає дихання, що дозволяє значній кількості кисню проникати в м'язи. Крім того, мускулатура напружується й стає міцнішою, а зв'язки – еластичнішими. В результаті покращується їх працездатність та, завдяки стимуляції головного мозку, підвищується загальний тонус організму. Це дозволяє спортсменові демонструвати свої кращі якості в грі, а також захистити своє тіло від можливих травм при виконанні різких рухів, зіткнень, перевантажень й розтяжок.

У зв'язку з тим, що сучасний баскетбол став набагато динамічнішим та інтенсивнішим, значимість розминки

особливо великою, оскільки саме від підготовки до гри, як правило, залежить результат матчу між командами. На жаль, у наш час для усіх команд, як молодіжних, так і високої кваліфікації, вона майже не удосконаленню не приділяється достатньої уваги. Змінюються правила, росте атлетизм гравців, зростає майстерність, але характер передігрової розминки залишається майже без змін, що значно відображається на ефективності ігрових дій та особливо відображається при виконанні прийомів, які потребують високої точності. Тому, високоінтенсивний баскетбол сьогодення вимагає від розминки значно більшої якості, результативності та ефективності.

З точки зору фізіології, необхідність у розминці пояснюється тим, що органи та системи людини в стані спокою мають певний рівень інертності [2, с. 32]. Тому, баскетболісти в перші хвилини гри не одразу починають діяти на потрібному функціональному рівні та витрачають деякий час на підготовку функціональних систем організму до роботи. Отже, розминка має включати в себе новітні вправи, які будуть регламентовані за обсягом, інтенсивністю, тривалістю та направленістю й послідовно підготують функціональні системи організму спортсменів до гри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати вивчення спеціалізованої науково-методичної літератури та опитування провідних тренерів з баскетболу показали, що дійсно існує проблема невідповідності передігрової розминки спортсменів до тих умов, в яких проходять майже всі сучасні змагання [3; с. 98]. Причина того – мала кількість досліджень у цьому напрямку, які присвячуються удосконаленню структури розминки та безпосередньо вправ, які вона в себе включає.

Найбільшу увагу цій проблемі приділив заслужений майстер спорту Вальгін А.І. Він зазначив, що стандартна передігрова розминка є однією з найважливіших тем баскетболу сучасності. У своїх роботах він порівнював ігрові дії раніше і у наш час, та наголосив на невідповідності структури розминки сучасним вимогам, які передбачені постійним зростанням інтенсивності ігрової діяльності в баскетболі [1].

Мета роботи: встановити ефективність застосування стандартної та вдосконаленої передігрової розминки на результативність ігрових дій.

Завдання дослідження:

- простежити динаміку результативності ігрових дій команди після стандартної розминки;
- визначити реакцію функціональних систем баскетболістів на фізичні навантаження шляхом вимірювання ЧСС під час розминки та порівняти з показниками ЧСС під час гри;
- розробити нову структуру розминки та обґрунтувати її особливості шляхом визначення реакцій організму на навантаження і повторно простеживши динаміку результативності ігрових дій.

Методи дослідження: аналіз методичної та наукової літератури, педагогічні спостереження, опитування тренерів, методи математичної статистики, фізіологічні методи.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на чоловічій збірній команді з баскетболу ЖДУ ім. І.Френка впродовж 2013-2014 н.р. на базі факультету фізичного виховання і спорту. Показники досліджувалися протягом сезону участі команди в змаганнях за першість міста, використовуючи технічні протоколи результативності ігрових дій.

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведення аналізу одного з протоколів гри виявилось, що команда має низькі показники результативності атак в першому та останньому таймах (табл. 1). Показники результативності нами обчислювалися шляхом ділення кількості забитих очок на кількість атак у кожному періоді гри [4; с.189]. Після подальшого аналізу протоколів з'ясувалося, що така ситуація характерна для більшості команд. Низький показник результативності в першому таймі може бути наслідком того, що сучасна стандартна розминка не забезпечує потрібної підготовки функціональних систем організму спортсменів до високоінтенсивної рухової діяльності, де ЧСС може досягати 190-200 уд./хв. А вже після найпростіших досліджень розминки спортсменів на навантаження під час стандартної розминки, яка проводилася двома м'ячами, було з'ясовано, що ЧСС протягом перших 10 хвилин при виконанні розігрівальних вправ підіймається до 150±5 уд./хв. Далі, протягом інших 10-15 хвилин, як правило, після гри 3 x 2, 2 x 1 та кидкових вправ ЧСС знижується до 135±5 уд./хв. Після чого закінчується розминка штрафними кидками протягом 3 хвилин, де ЧСС становить вже приблизно 120 уд./хв.

Далі йде представлення команд, після якого гравці виходять ще на трихвилинну розминку, де ЧСС знову підіймається до 150±5 уд./хв. І нарешті починається гра. Одразу видно, що ЧСС під час розминки значно нижче, ніж під час гри. Отже, баскетболісти починають зустріч не підготовленими. Тому на це витрачаються 6-8 хвилин першого тайму, в ході яких можна спостерігати значне зниження працездатності гравців. З точки зору фізіології, це є закономірністю: різкий перехід до високоінтенсивної рухової діяльності в анаеробному режимі призводить до тимчасового зниження енергозабезпечення організму, ускладнює керування рухами, що і відображається на результативній результативності.

Значне зниження показника в останньому таймі може бути пов'язане з достатньо довгою нераціональною тривалістю розминки, адже зайва витрата сил та енергетичного потенціалу гравців призводить до того, що результативність та ефективність їх ігрових дій під кінець зустрічі значно знижується за рахунок стомлення.

Отже, проаналізувавши вищезгадане, було виділено основні проблеми розминки:

- невисока ефективність вправ, які використовуються під час розминки та не вирішують головного завдання – підготовки всіх функціональних систем організму до роботи максимальної інтенсивності;
- використання під час розминки майже завжди лише двох м'ячів, що обмежує можливість максимально підготуватися до гри.

Таблиця 1

Показники результативності гри команди ЖДУ ім. І. Франка після стандартної розминки

Тайми	I	II	III	IV
Очок / атак	9 / 13	24 / 18	22 / 24	8 / 16
Результативність	0,7	1,3	0,9	0,5

Для їх вирішення була розроблена орієнтовна структура оптимальної розминки, яка має забезпечувати введення в роботу і налагодження дієздатності усіх систем організму, підготує його до виконання рухливих дій максимальної інтенсивності. Було запропоновано використовувати по можливості 4-5 м'ячів, а також вкінці розминки задіяти високоінтенсивні вправи, які моделюють ігрові ситуації та підтримують показники ЧСС на ігровому рівні [5; с.110].

Орієнтовна структура розминки:

1. Розігрівання. Для того, щоб розігріти організм, слід запропонувати легкий біг протягом 3-5 хвилин. Крім звичайного бігу можна використовувати біг приставним кроком, захисну стійку, біг спиною вперед, стрибки та прискорення.

2. Розтяжка. Розтяжка необхідна для придання еластичності суглобам та м'язам, що, в першу чергу, дозволяє уникнути травм. Даний етап потрібно виконувати, починаючи від ший і закінчуючи ногами. Тривалість 3-5 хвилин.

3. Різноманітні прискорення (2 хв.).

4. Кидки з відстані та штрафні. Кидки з різної відстані, крім штрафних, рекомендується виконувати в русі під час виконання вправ, схожих до ігрової ситуації. Наприклад, після двох-трьох передач м'яча між собою двома гравцями від середньої лінії. Можна додавати супротив з одним або двома захисниками (5-6 хв.).

5. Підготовка функціональних систем організму до гри. На даному етапі доцільно використовувати багатофункціональні комплексні вправи, які максимально наближені до ігрової діяльності. Під час виконання таких вправ бажано використовувати 4-5 м'ячів, мають бути задіяні і постійно рухатися всі гравці команди, вправи мають включати в себе виконання як найбільше технічних прийомів. Також важливо слідкувати за швидкістю виконання. Вправа, виконана з недостатньою швидкістю, не забезпечить підготовку організму спортсменів до ігрового навантаження. Тривалість 7-8 хв.

Таблиця 2

Показники результативності гри команди ЖДУ ім. І. Франка після вдосконаленої розминки

Тайми	I	II	III	IV
Очок / атак	13 / 12	23 / 19	18 / 20	19 / 19
Результативність	1,1	1,2	0,9	1,0

Нова удосконалена передігрова розминка була використана для підготовки команди до чергової зустрічі з суперником, де було повторно простежена результативність ігрових дій (табл.2). З таблиці видно покращення в I і 4 таймах та більш-менш стабільні показники протягом всієї гри.

Висновки

1. Час, відведений на розминку (приблизно 20-25 хв.), повинен використовуватися з максимальною раціональністю.
2. В процесі розминки завжди використовувати більше 2 м'ячів.
3. Кожна вправа повинна вирішувати відразу декілька задач.
4. Впровадження функціональних систем організму проводити протягом 7-8 хвилин при ЧСС 180 ± 5 уд/хв. безпосередньо перед початком гри, використовуючи комплексні вправи.

Подальшими перспективами досліджень вбачаємо у дослідженні впливу оптимізованої розминки на виконання окремих технічних прийомів під час ігрової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вальтін А.І. Проблеми сучасного баскетболу. – Київ. – 2003. – С. 98
2. Вілмор Д., Костілл Девід. Фізіологія спорту : [підручник] / [пер. з англ.]. – К. : Олімпійська література, 2003. – С.86
3. Коц Я.М. Спортивна фізіологія / Підручник для інститутів фізичної культури // Москва: Фізкультура і спорт, 1986. – С. 32
4. Начінська С.В. Основи спортивної статистики. – К.: Вища школа, 1987. – С. 189
5. Хромаєв З.М., Поплавський Л.Ю., Защук Г.С. Зошит тренера з баскетболу. – Київ. – 2003. – С. 110

АНОТАЦІЇ

**ОПТИМІЗАЦІЯ ПЕРЕДІГРОВОЇ РОЗМИНКИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ
ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ**

Кафтанова Т. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Анотація. У статті розглядаються основні проблеми організації і методики проведення сучасної баскетбольної розминки, її вплив на ефективність ігрових дій, а також можливі шляхи вирішення з метою підвищення показників

результативності команди під час гри, що буде сприяти одержанню переваги над командою суперника.

Ключові слова: сучасна розминка, ігрова діяльність, високоінтенсивний баскетбол, оптимізація.

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРЕДИГРОВОЙ РАЗМИНКИ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННЫХ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

Кафтанова Т. В.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

В статье рассматриваются основные проблемы организации и методики проведения современной предигровой разминки, её влияние на эффективность игровых действий, а также возможные пути решения с целью повышения показателей результативности команды во время игры, что будет способствовать получению преимущества над командой соперника.

Ключевые слова: современная разминка, игровая деятельность, высокоинтенсивный баскетбол, оптимизация.

OPTIMIZATION OF LIMBERING – UP IN THE CONDITIONS OF MODERN HIGH – INTENSIVE COMPETITIONS IN BASKET-BALL

Kaftanova T.

Zhytomyr Ivan Franko State University

This article shows the main problems of organization and methodological realization of modern warming-up before a basketball game and their influence on the effectiveness of game actions and also possible ways of realization with the aim to the effectiveness of a team during a game that will help to gain an advantage over the rival team are considered.

Keywords: modern warming-up, playing activity, high-intensive basketball, optimization.

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Коваленко С. Л.

Сумський державний університет

Постановка проблемы. Рациональная техника гребли позволяет спортсмену продвигать лодку с меньшими затратами усилий (на длинных дистанциях) и развивать большую скорость (на коротких дистанциях). Поэтому постановка правильной техники гребли позволяет повысить качество тренировочного процесса, развить именно те качества, которые наиболее продуктивно участвуют в гребке. К сожалению, в последнее время этой проблеме мало уделяется внимания со стороны украинских и российских печатных изданий. Большинство методик подготовки спортсменов, представленных в научных статьях, выпущенных в 80-е годы, давно устарели из-за нового инвентаря, особенно гребных весел новой конструкции, появление которых существенно изменило представления о технике гребли [4, 6].

Более эффективное использование весла позволяет спортсмену увеличить мощность гребка, что, в свою очередь, положительно отражается в результате на соревновательных дистанциях. Данное исследование выполнено в соответствии с планом научно-исследовательской работы кафедры физического воспитания и спорта Сумского государственного университета.

Анализ последних источников и публикаций. Разработка вопросов подготовки спортсменов в гребле на байдарках в настоящее время особенно актуальна, так как рост результатов в этом виде спорта требует от тренера в процессе подготовки спортсменов полагаться не только на интуицию, но и на научные достижения в области физической подготовки и совершенствования материальной части [5, 7, 8, 9]. В отечественной литературе в последнее время недостаточно уделяется этому вниманию, особенно анализу рациональной техники гребли на байдарках начинающих спортсменов [1, 2, 3].

Цель исследования – изучение параметров рациональной техники гребли на байдарках для студентов спортивных секций высших учебных заведений.

Методы исследования: анализ специальной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение учебно-тренировочной деятельностью спортсменов, обобщение педагогического опыта.

В исследовании принимали участия гребцы в возрасте 17–20 лет, занимающиеся в спортивной секции Сумского государственного университета. На протяжении 1 года проводилась фиксация влияния освоения рациональной техники гребли в учебно-тренировочном процессе подготовки спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Рабочая поза гребца является существенным элементом всего гребного цикла, так как во многом определяет эффективность движений и особенность стиля гребли. Под рабочей позой понимают расслабленную посадку спортсмена на сиденье, когда ноги согнуты в коленях до угла 140–160° и опираются в подножку, бедра сведены, туловище вертикально, но не касается фальшборта лодки, весло держится хватом сверху на одинаковом расстоянии от лопастей, ширина хвата близка к расстоянию между лопастями разведенных в стороны рук [2]. Но как подобрать индивидуальный угол изгиба в коленях. Безусловно ноги должны быть согнуты, так как это способствует вращению корпуса. Если колени выпрямляются полностью, это приводит к отрывистым движениям и легкому колебанию при повторном сгибании колена перед следующим гребком, но если колено остается согнутым, то ноги двигаются намного плавнее. Чем сильнее нога согнута в колене